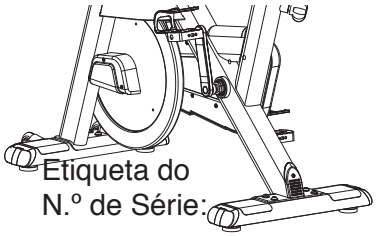
NordicTrack®

fitness. life. style.

MANUAL DO UTILIZADOR

N.º de Modelo NTIVEX99414.0
N.º de Série: _____



Etiqueta do N.º de Série:

Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal
Telefone: 808 203 301
Fax: 210 060 521

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.

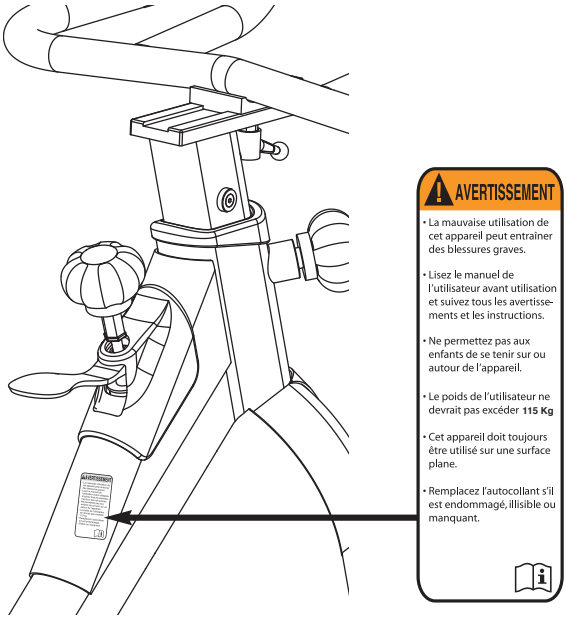
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

INDICE

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO. 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR. 4
MONTAGEM. 5
COMO UTILIZAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO 10
COMO MEDIR O SEU PULSO 12
FUNÇÕES DA CONSOLA. 13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 15
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO. 16
ESQUEMAS. 18
LISTA DE PEÇAS. 19
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO. . . . . Última Página

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado. Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entrainer des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções contidas neste manual, assim como todos os avisos sobre a sua bicicleta antes de a usar. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

2. Utilize a bicicleta de exercício apenas como se descreve neste manual.

3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta de exercício estão devidamente informados de todas as precauções.

4. A bicicleta de exercício destina-se somente a utilização doméstica. Não utilize a bicicleta de exercício num local comercial, de aluguer ou empresarial.

5. Mantenha a bicicleta de exercício no interior, onde não haja humidade nem pó. Não coloque a bicicleta de exercício numa garagem, debaixo de um alpendre ou próximo de água.

6. Coloque a bicicleta de exercício numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que existe uma distância livre de pelo menos 0,6 m em redor da bicicleta de exercício.

7. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

8. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta de exercício.

9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use roupas soltas que possam ficar presas na bicicleta de exercício. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.

10. A bicicleta de exercício não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 125 kg.

11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta de exercício; não arqueie as costas.

12. A bicicleta de exercício não tem uma roda livre; os pedais vão continuar a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade de pedalagem de forma controlada.

13. Para imobilizar rapidamente o volante, pressione a alavanca do travão para baixo.

14. Quando não estiver a utilizar a bicicleta de exercício, aperte até ao fim o botão de resistência para impedir que o volante se mova.

15. Para evitar danificar os calços dos travões, não os lubrifique.

16. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

ANTES DE COMEÇAR

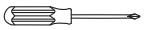
Obrigado por ter adquirido a NordicTrack® GX Pro 10.0. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes
e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta.

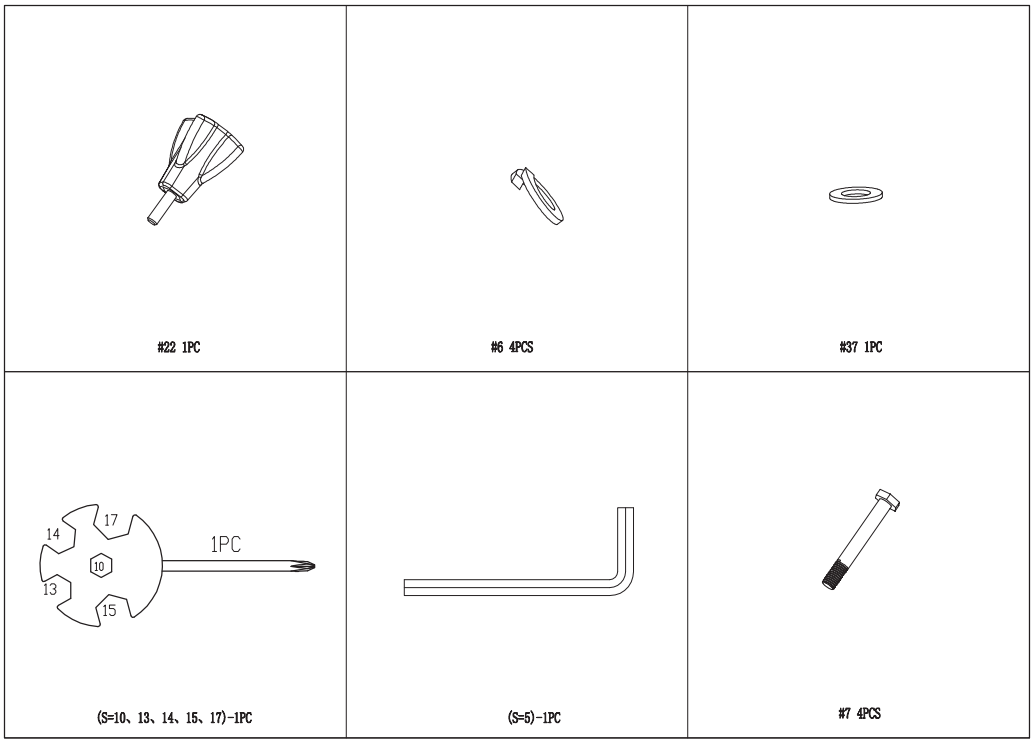
Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo NTIVEX99414.0 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

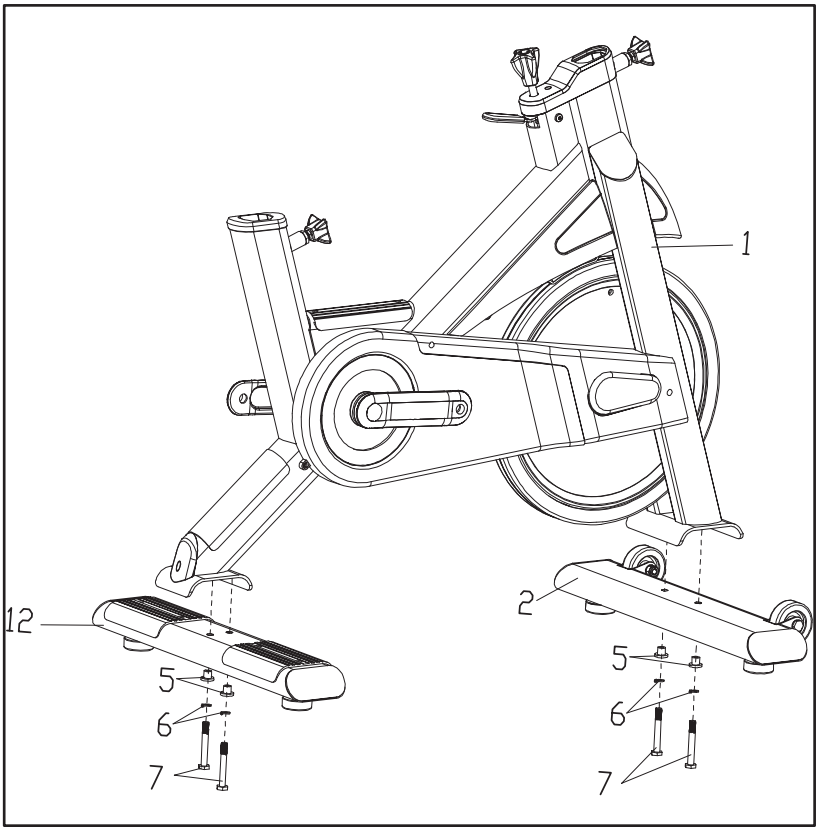
Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa .

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



PASSO 1

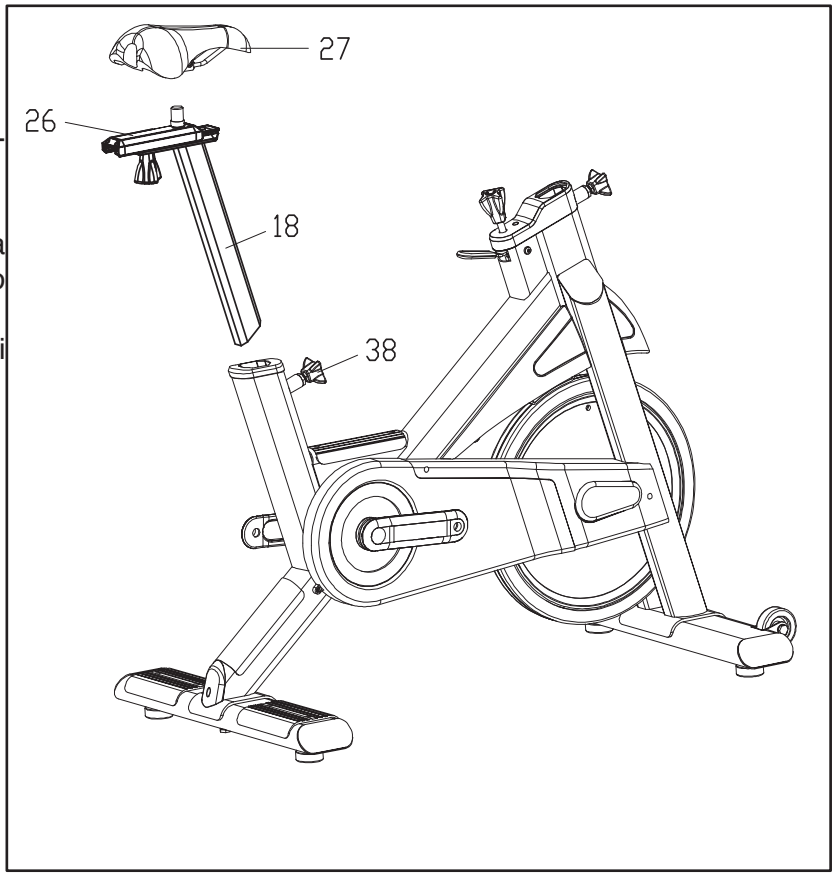
Fixe o estabilizador frontal (2) e o estabilizador traseiro (12) na estrutura principal (1), fixe com os parafusos sextavados (7), anilhas de mola (6) e o espaçador (5).



PASSO 2

A. Fixe o selim (27) na peça de deslizamento do selim (26).

B. Insira o espigão do selim (18) no tubo da estrutura principal (1) e, por fim, bloqueie o botão ajustável 2 (38).
Nota: Certifique-se de que o selim (27) foi bem apertado antes de utilizar.



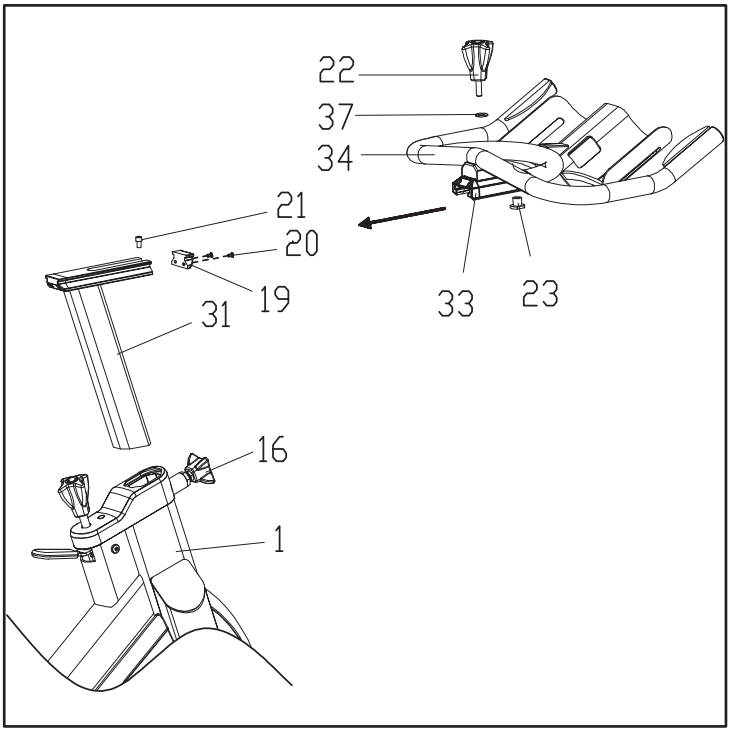
PASSO 3

A. Fixe o espigão do guiador (31) no tubo da estrutura principal (1) e, por fim, bloqueie o botão ajustável (16).

B. Fixe a porca (23) na peça de deslizamento do guiador (33) com o botão do guiador (22) e a anilha plana (37). Não aperte até ao fim.

C. Puxe para baixo o parafuso de cabeça cruzada (20), a tampa da extremidade (19) e o parafuso sextavado (21). Em seguida, deslize a peça de deslizamento na peça de deslizamento do espigão do guiador (31) e ajuste a porca (23) para a posição adequada de forma que consiga deslizar na ranhura da peça de deslizamento do guiador (33). Ajuste correctamente a peça de deslizamento do guiador e bloqueie o botão ajustável (22).

D. Fixe o parafuso sextavado (21) no espigão do guiador (31) e fixe a tampa da extremidade (19) no espigão do guiador (31) com o parafuso de cabeça cruzada (20) conforme mostrado.

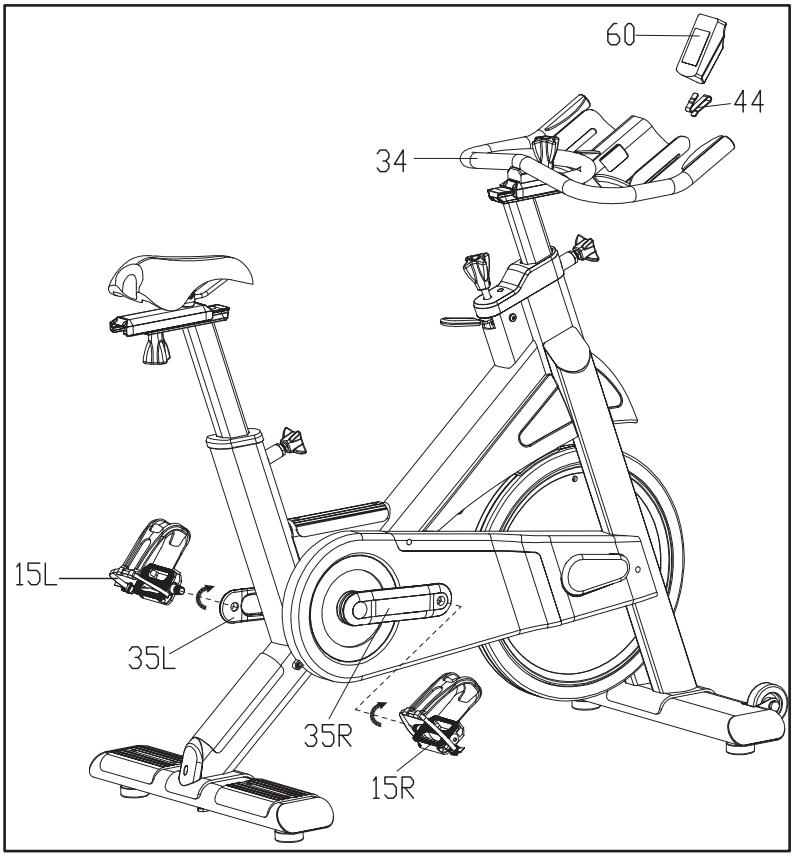


PASSO 4

A. Prenda os pedais (15L/R) aos eixos pedaleiros (35L/R) da estrutura principal (1), respectivamente. Certifique-se de que os pedais estão bem apertados durante os exercícios para evitar quaisquer danos nas roscas dos pedais ou dos eixos pedaleiros.

Nota: Os pedais têm a indicação L para esquerda e R para direita.
Para apertar, rode o pedal esquerdo PARA A ESQUERDA e o pedal direito PARA A DIREITA.

B. Insira o suporte da consola (44) no conjunto do guiador (34) e insira a consola (60) no suporte da consola (44).



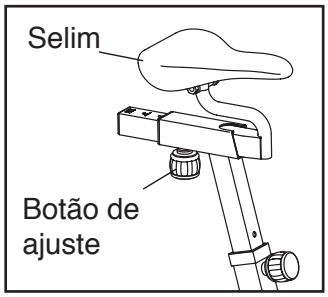
Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

COMO UTILIZAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO

COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO SELIM

Pode ajustar o ângulo do selim para a posição que lhe for mais confortável. Pode também fazer deslizar o selim para a frente ou para trás para aumentar o seu conforto ou para ajustar a distância do guiador. Para ajustar o selim, consulte o desenho do passo 7 da montagem, na página 8. Desaperte as porcas do grampo do selim rodando-as algumas vezes e incline o selim para cima ou para baixo ou faça-o deslizar para a frente ou para trás até à posição desejada. Volte a apertar as porcas.

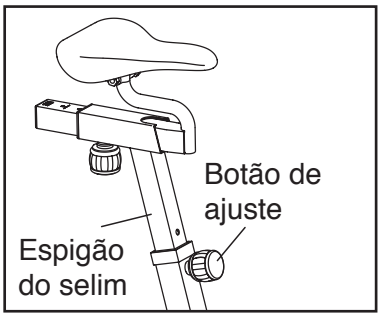
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO SELIM



Para ajustar a posição horizontal do selim, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para baixo. Depois mova o selim para a frente ou para trás, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do suporte do selim e aperte firmemente o botão de ajuste.

Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.

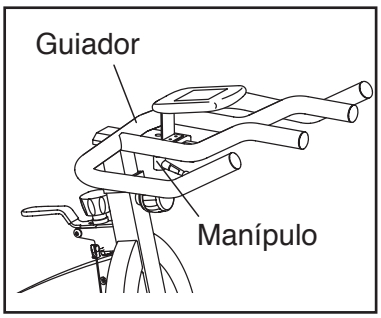
COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO SELIM



Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar a altura do espigão do selim, liberte primeiro o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois mova o selim para cima ou para baixo, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do espigão do selim e aperte firmemente o botão de ajuste.

Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.

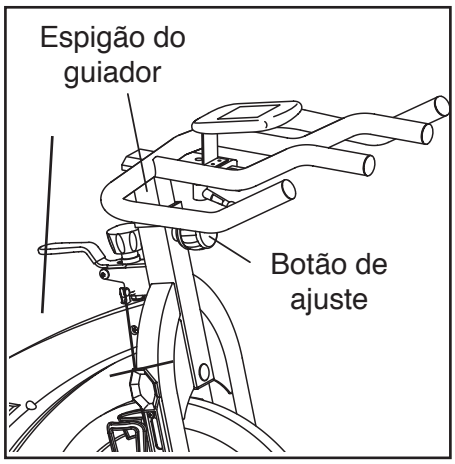
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO GUIADOR



Para ajustar a posição horizontal do guiador, liberte o manípulo, mova o guiador para a frente ou para trás até à posição desejada e depois aperte o manípulo.

Nota: o manípulo funciona como um roquete. Para libertar o manípulo, rode-o para a esquerda, puxe-o para fora, rode o manípulo para a direita, empurre-o para dentro e rode-o novamente para a esquerda. Inverta este processo para apertar o manípulo instalado em conformidade com todas as normas e regulamentações locais.

COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO GUIADOR



Para ajustar a altura do espigão do guiador, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois mova o espigão do guiador para cima ou para baixo, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do espigão do guiador e aperte firmemente o botão de ajuste.

Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.

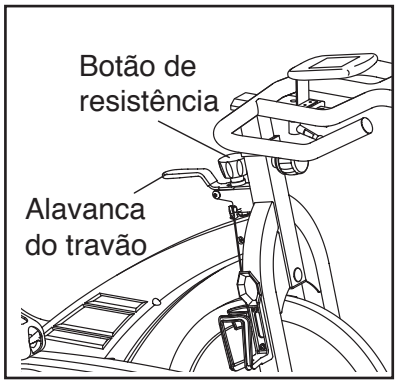
COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

Para apertar as correias dos pedais (consulte o desenho da página 4), basta puxar as extremidades das correias dos pedais. Para desapertar as correias dos pedais, pressione e mantenha premidas as abas nas fivelas, ajuste as correias dos pedais até à posição desejada e, em seguida, liberte as abas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALAGEM

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência para a direita; para diminuir a resistência, rode o botão de resistência para a esquerda.
Para imobilizar o volante, pressione a alavanca do travão para baixo.
O volante deverá imobilizar-se rapidamente.

IMPORTANTE: quando não estiver a utilizar a bicicleta de exercício, aperte o botão de resistência até ao fim.



COMO NIVELAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO

Se a bicicleta de exercício balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés de nivelamento no estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho da página 4) até deixar de sentir o movimento de balanço.

COMO MANTER A BICICLETA DE EXERCÍCIO

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida da luz solar directa.

COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO GUIADOR

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor Reed deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor Reed, consulte o desenho do passo 13 da montagem, na página 10.
Rode o volante até que o íman esteja alinhado com o interruptor Reed. Faça deslizar ligeiramente o interruptor Reed em direcção ao íman ou na direcção contrária. Depois rode o volante durante algum tempo. Repita estas operações até que a consola apresente informações correctas.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício.
Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida da luz solar directa.

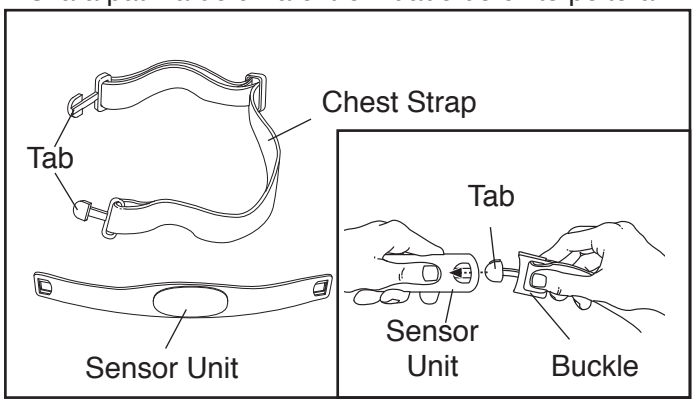
COMO UTILIZAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulsação do coração.
Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Se a sua frequência cardíaca não for apresentada, consulte a secção de resolução de problemas.
Nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os sensores.

COMO COLOCAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor de frequência cardíaca tem dois componentes: o cinto peitoral e uma unidade de sensor (veja o desenho abaixo).
Insira a patilha de uma extremidade do cinto peitoral



numa extremidade da unidade de sensor, conforme indicado no desenho incluído.
Pressione a extremidade da unidade de sensor por baixo da fivela do cinto peitoral.
A patilha deve estar embutida na parte da frente da unidade de sensor. Em seguida, envolva o monitor de frequência cardíaca em torno do seu peito e prenda a outra extremidade do cinto peitoral à unidade de sensor. Ajuste o comprimento do cinto peitoral, se necessário. O monitor de frequência cardíaca deve ficar por baixo da sua roupa, apertado contra a pele e o mais elevado possível por baixo dos músculos peitorais ou peitos, conforme lhe for mais confortável. Certifique-se de que o logótipo na unidade de sensor está virado para a frente e tem o lado direito para cima.
Afaste a unidade de sensor do seu corpo alguns centímetros e posicione as duas áreas de eléctrodos no lado interno (as áreas de eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Usando a solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, humedeça ambas as áreas de eléctrodos.
Volte a posicionar a unidade de sensor contra o seu peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

• Seque o monitor de frequência cardíaca depois de cada utilização. O monitor de frequência cardíaca é activado quando humedece as áreas de eléctrodos e coloca o monitor de frequência cardíaca; o monitor de frequência cardíaca desliga-se quando é removido e as áreas de eléctrodos ficam secas. Se o monitor de frequência cardíaca não for seco depois de cada utilização a bateria pode esgotar-se prematuramente.
• Guarde o monitor de frequência cardíaca num local quente e seco.
Não guarde o monitor de frequência cardíaca num saco de plástico ou noutro recipiente que possa absorver humidade.
• Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados de tempo ou a temperaturas superiores a 50°C ou abaixo de -10°C.
• Não dobre ou estique excessivamente a unidade de sensor durante a utilização ou o armazenamento do monitor de frequência cardíaca.
• Limpe a unidade de sensor com um pano húmido — nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. Limpe o monitor de frequência cardíaca à mão e seque-o ao ar livre.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor de frequência cardíaca não funcionar correctamente, experimente as sugestões abaixo indicadas.
• Certifique-se de que está a usar o monitor de frequência cardíaca tal como indicado à esquerda. Nota: se o monitor de frequência cardíaca não funcionar quando colocado da forma indicada, desloque-o ligeiramente para baixo ou para cima no seu peito.
• Utilize uma solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, para humedecer ambas as áreas de eléctrodos da unidade de sensor. Se as leituras da frequência cardíaca não surgirem antes de começar a transpirar, volte a humedecer as áreas de eléctrodos.
• Coloque-se perto da consola para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca.
• O monitor de frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas com ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser causados por problemas de saúde como contracções ventriculares prematuras, crises de taquicardia e arritmia.
• O funcionamento do monitor de frequência cardíaca pode ser afectado por interferência magnética causada por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeita que é este o problema, experimente deslocar a bicicleta para outro local.

FUNÇÕES DA CONSOLA

A consola proporciona um conjunto de funções que oferecem informações instantâneas sobre o exercício e que tornam os seus treinos mais eficazes.
Antes de utilizar a consola, certifique-se de que as pilhas estão instaladas na consola e no transmissor (consulte o passo 10 da montagem, na página 8, e o passo 12 da montagem, na página 9). Se estiver colocada uma folha de plástico no visor, remova-a.

Siga o seu progresso no visor.
A consola tem sete visores que indicam as seguintes informações de exercício:

RPM—Este visor apresenta a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm) ou quilómetros por hora (km/h), e muda para outro visor de 6 em 6 segundos.
Time (Tempo)—Este visor mostra o tempo decorrido.
Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.
Distance (Distância)—Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.
Calories (Calorias)—Este visor mostra o número aproximado de calorias que queimou.
Scan (Explorar)—Este visor mostra todas as funções TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE -> RPM/SPEED em sequência.

COMO USAR A CONSOLA
Certifique-se de que o produto está correctamente ligado (consulte a página MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS). Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.
1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões:
RESET:
Pressione este botão para remover o valor definido que foi introduzido no computador. Pressione o botão RESET e mantenha a pressão durante 2 segundos para repor todos os valores da função.

SET:
Pressione este botão para definir os valores de tempo, distância, calorias e pulsação. Pode manter a pressão sobre o botão para aumentar o valor mais rapidamente. (O computador tem de estar no modo de suspensão.)

MODE:
Pressione este botão para confirmar todas as definições e/ou para mudar de um valor para outro.

RECOVERY:
Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e siga o seu progresso no visor.
Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

Como usar o Teste de Recuperação de Pulso:

É uma função que verifica a condição de recuperação de pulso, numa escala de F1 a F6, em que F1 significa o melhor e F6 o pior. Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão TEST (RECOVERY) e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar o seu frequência cardíaca actual, ao pressionar TEST (RECOVERY) não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione TEST (RECOVERY) para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

Aviso: Estes dados não possuem qualquer valor médico. Este teste apenas lhe oferece uma ideia aproximada das mudanças na sua forma após o exercício.

COMO PERSONALIZAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Ligue a consola.

Pressione qualquer botão para ligar a consola.

2. Defina um objectivo, se desejar.

Quando a consola estiver ligada, pressione o botão MODE até que a função que pretende definir surja a piscar.
Pressione o botão SET até alcançar o valor que deseja atingir durante o seu exercício.
Pressione novamente o botão MODE, caso pretenda adicionar outro objectivo.

3. Comece o exercício.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou.

4. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou Km/h), as calorias que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor do cinto peitoral.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar. consulte COMO MEDIR O SEU RITMO CARDÍACO, na página 12.

6. Quando terminar o exercício, a consola passará automaticamente para o modo de suspensão.

Se os pedais não se movimentarem durante alguns segundos, a consola passará para o modo de suspensão. Se os pedais não se movimentarem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a consola desliga-se automaticamente.

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

⚠ AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queima de gorduras — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos se situarem entre os dois números inferiores da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

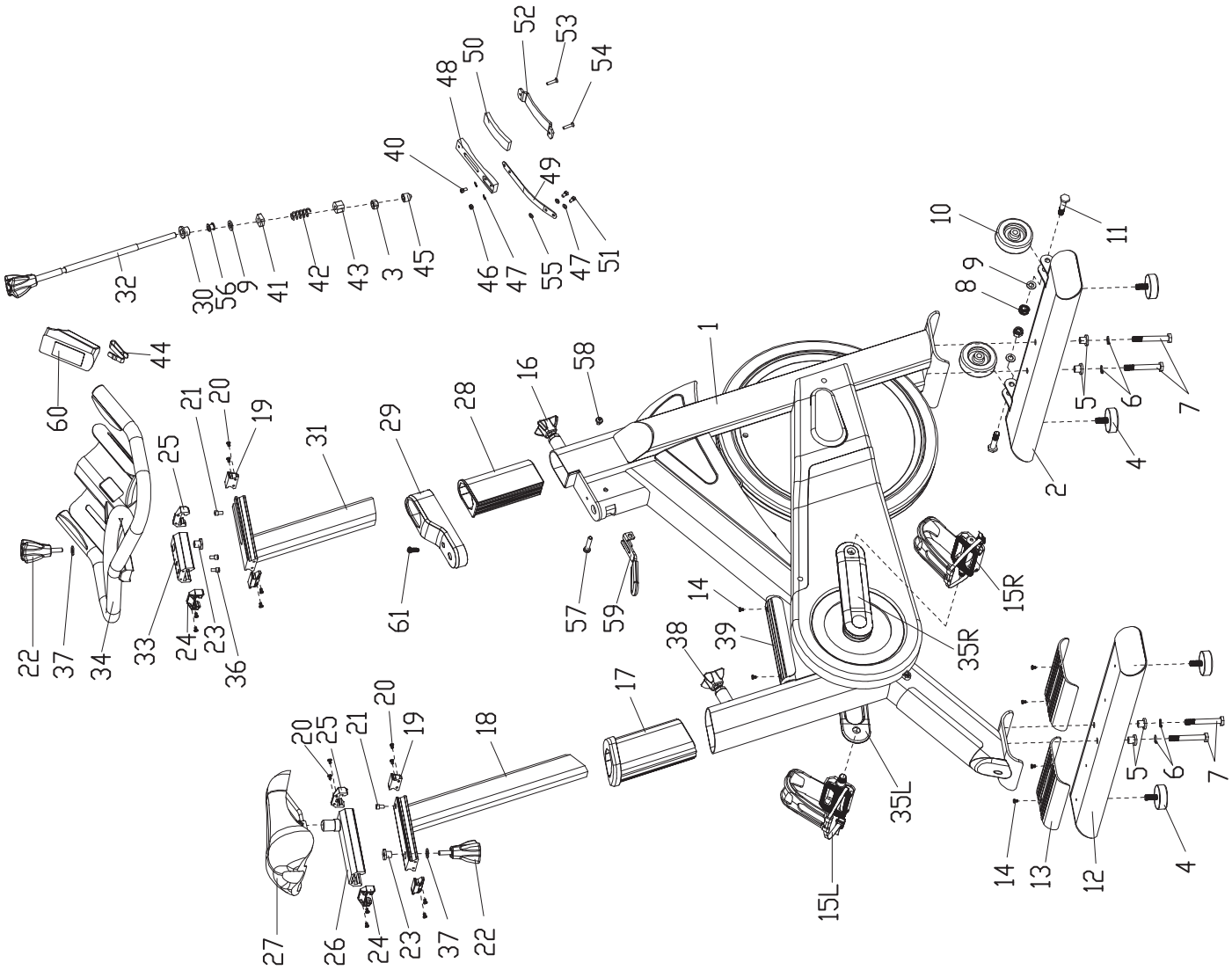
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

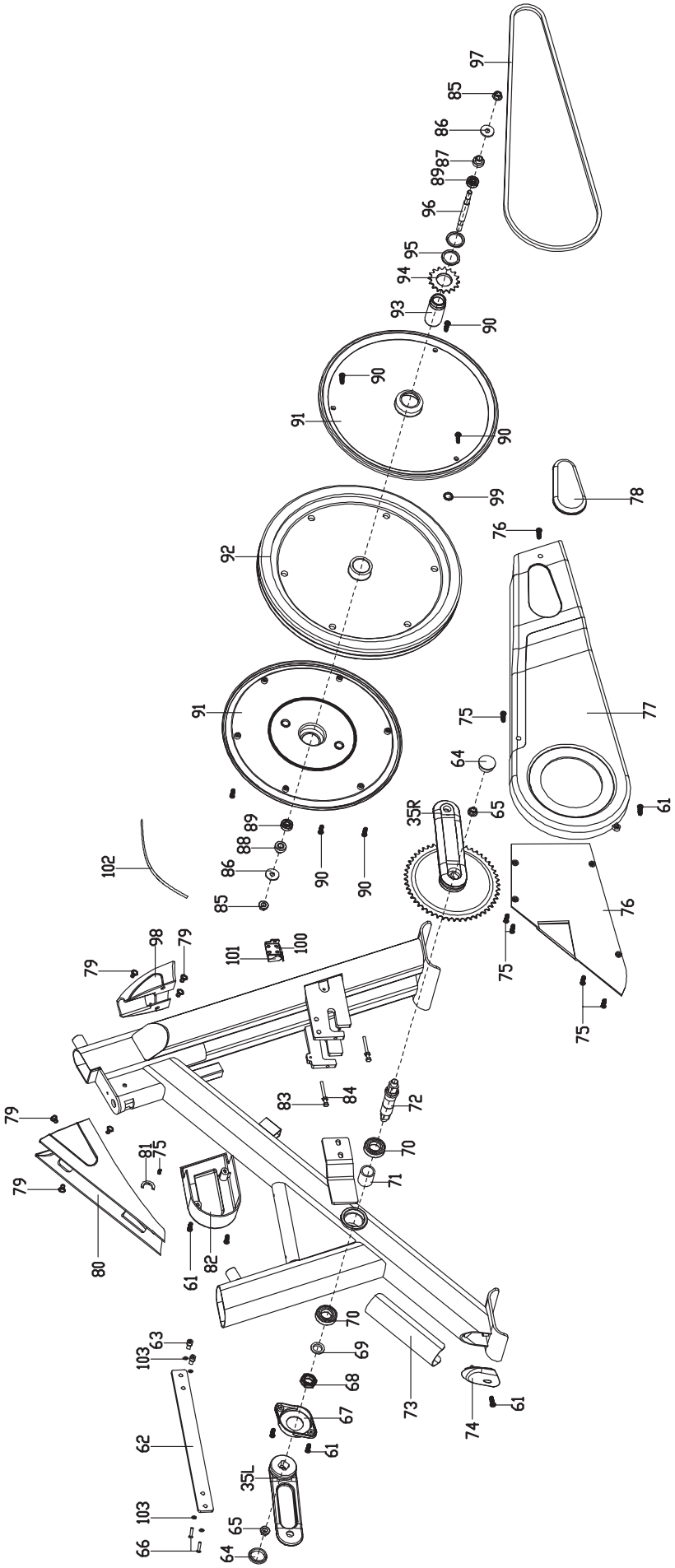
FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ESQUEMA — Modelo N.º NTIVEX99414.0



ESQUEMA — Modelo N.º NTIVEX99414.0



LISTA DE PEÇAS — Modelo N.º NTIVEX99414.0

Item	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura principal
2	1	Estabilizador frontal
3	1	Porca sextavada M10
4	4	Amortecedor ajustável
5	4	Espaçador
6	4	Anilha de mola D8
7	4	Parafuso sextavado M8X70
8	2	Porca de nylon M10
9	3	Anilha plana D10~Φ20~2
10	2	Rodas de transporte
11	2	Parafuso sextavado M10×45
12	1	Estabilizador traseiro
13	2	Placa do descanso de pés
14	6	Parafuso de cabeça cruzada M4×12
15	2	Pedal
16	1	Botão ajustável
17	1	Bucha do espigão do selim
18	1	Espigão do selim
19	4	Tampa da extremidade
20	16	Parafuso de cabeça cruzada M4x10
21	2	Parafuso sextavado M6X10
22	2	Botão do guiador
23	2	Porca
24	2	Tampa da extremidade 1
25	2	Tampa da extremidade 2
26	1	Peça de deslizamento do selim
27	1	Selim
28	1.	Buchas
29	1	Tampa de plástico
30	1	Buchas-guia
31	1	Espigão do guiador
32	1	Parafuso do travão
33	1	Peça de deslizamento do guiador
34	1	Conjunto do guiador
35	2	Eixo pedaleiro
36	2	Parafuso sextavado M8X15
37	2	Anilha plana D8~Φ20~2
38	1	Botão ajustável 2
39	1	Placa do descanso de pés
40	1	Parafuso M5x10
41	1	Amortecedor EVA
42	1	Mola
43	1	Porca quadrada
44	1	Suporte da consola
45	1	Bloco do travão superior
46	1	Porca de nylon
47	4	Anilha de mola D5
48	1	Bloco do travão
49	1	Placa de mola do travão
50	1	Amortecedor EVA
51	3	Parafuso sextavado M5X15
52	1	Couro
53	1	Parafuso de cabeça cruzada M5X16
54	1	Parafuso de cabeça cruzada M5X20
55	1	Anilha de plástico
56	1	Espaçador de plástico do travão
57	1	Pino sextavado interior
58	1	Parafuso M6x10
59	1	Guiador do travão
60	1	Consola
61	7	Parafuso M5x10
62	1	Correia de ligação
63	2	Parafuso M8×15
64	2	Tampa de vedação do eixo pedaleiro
65	2	Porca flangeada M14×1.5
66	2	Parafuso M8×18
67	1	Guarda de protecção do eixo intermédio
68	1	Porca fina M25x1.5
69	1	Anilha plana Φ25~Φ32~2
70	2	Rolamento
71	1	Buchas
72	1	Eixo intermédio
73	1	Tapete antideslizante
74	1	Cobertura traseira
75	5	Parafuso ST4.2×18
76	1	Tampa da correia interior
77	1	Tampa da correia
78	1	Tampa decorativa
79	6	Prego de plástico
80	1	Guarda de protecção superior
81	1	Bloco fixo
82	1	Guarda de protecção esquerda
83	2	Parafuso sextavado M6×50
84	2	Porca sextavada M6
85	2	Porca flangeada M10×1
86	2	Anilha grande D10~Φ26~3
87	1	Espaçador do volante 1
88	1	Espaçador do volante 2
89	2	Rolamento
90	6	Parafuso em cruz ST4×10
91	2	Protecção do guarda-lamas do volante
92	1	Volante
93	1	Buchas do volante
94	1	Engrenagem das rodas
95	2	Porca
96	1	Eixo do volante
97	1	Corrente
98	1	Guarda de protecção
99	1	Magneto circular
100	1	Suporte do sensor
101	1	Sensor
102	2	Veio
103	4	Anilha plana D8~Φ19~2

ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

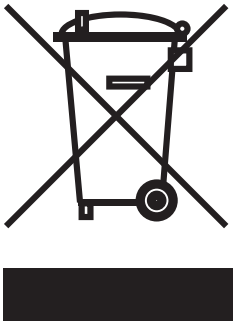
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

• o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)

• o nome do produto (consulte a capa deste manual)

• o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA



Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

ESPECIFICAÇÃO

Dimensões aberto (C x L x A): 120.5 x 25.5 x 105 cm
Peso do Produto: 70 kg

Ref: M05118

Printed in China © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.